



TIK – klucz w rękach seniorów do aktywnego i zdrowszego życia



Technologia może pomóc - Samopoczucie i zdrowie seniorów

Kari Kotiranta, Tiedetila, Alkulantie 265, 42930 Katajamäki, tiedetila@gmail.com

W jaki sposób i za pomocą jakich narzędzi można zagwarantować bezpieczeństwo, a jednocześnie dobre samopoczucie osoby starszej?

Nad odpowiedzią zastanawiali się partnerzy projektu „TIK – klucz w rękach seniorów do aktywnego i zdrowszego życia” realizowanego w ramach programu Erasmus+.

Takie pytanie zadała również Kari Kotiranta z fińskiej organizacji Tiedetila seniorom z regionu Pihlajavesi w środkowej części kraju. Mieści się tam siedziba organizacji. To teren słabo zaludniony. Na km kwadratowy przypada mniej niż jedna osoba. Średni wiek 400 mieszkańców Pihlajavesi wynosi ponad 65 lat. Z tego względu niezwykle ważne dla nich są kontakty społeczne, wzajemna pomoc i współpraca m.in. z wykorzystaniem nowoczesnych technologii informatyczno-komunikacyjnych.

Osoby starsze potrzebują opieki

W Finlandii, podobnie jak w całej Europie, społeczeństwo się starzeje – rośnie odsetek osób starszych w stosunku do całkowitej liczby obywateli. Z tym, że fińskie dane statystyczne obrazują jeszcze jeden problem, czyli stale zwiększającą się liczbę jednoosobowych gospodarstw domowych. Aktualnie jest ich aż 44%. Dla osób w starszym wieku, które mieszkają same, każdy problem zdrowotny, złe samopoczucie czy choroba, to duży kłopot.

Co prawda znacząca grupa fińskich seniorów objęta jest systemem opieki socjalnej i zdrowotnej, ale często ta pomoc ma charakter formalny, bezosobowy. Procedury nie przewidują indywidualnego podejścia, a opiekunowie mają ograniczone możliwości i czas, jaki mogą poświęcić konkretnej podopiecznej czy podopiecznemu.

Wygląda na to, że służby gwarantujące opiekę zapominają czasami, że ludzie starsi nadal myślą, czują i mają prawo do decydowania o własnym życiu. Poprawie i usprawnieniu pracy w wielu systemach opieki senioralnej służą nowoczesne technologie – na przykład kamery czy czujniki ruchu. Monitoring, co prawda, ułatwia pracę przy seniorach; ale coraz częściej pojawiają się pytania, czy taka obserwacja nie jest zbyt dużą ingerencją w życie prywatne. Czy konsultuje się z osobą zainteresowaną zakres i częstotliwość monitoringu? Czy określony jest precyzyjnie jego cel? A także, co niezwykle istotne, kto podejmuje decyzje o zainstalowaniu narzędzi pozwalających na monitoring?

Seniorzy poza systemem

Jest również grupa seniorów, których nie obejmuje państwowa opieka socjalna i zdrowotna. Mieszkają we własnych domach, ich dzieci lub rodziny żyją w miastach położonych wiele kilometrów od nich, kontakty są głównie telefoniczne.

Do tej grupy seniorów skierowana była ankieta, która miała pokazać, w jaki sposób można wykorzystać technologie, by poprawić samopoczucie i bezpieczeństwo samotnych osób starszych. Czy nowoczesna technologia pozwala stworzyć system, który zadziała również w sytuacji, gdy seniorka/senior nie mogą prosić o pomoc? Jaki charakter powinien mieć taki system, by nie naruszał prywatności czy możliwości decydowania o sobie? W jaki sposób i za pomocą jakich technologii mogą być użyte różnego rodzaju aplikacje, które z jednej strony zagwarantują bezpieczeństwo, a z drugiej dobre samopoczucie starszej osoby?

Zebrane odpowiedzi pokazały, że wielu seniorów nie ma pewności, w jakim zakresie byłoby skłonnych pozwolić na to, aby bliscy lub opiekunowie monitorowali ich prywatne życie. O ile bowiem taka kontrola jest niezbędną w razie nagłych przypadków, bo umożliwia pomoc; to jednak zaburza poczucie intymności. Gdzie przebiega granica między potrzebą bezpieczeństwa a nachalną obserwacją? Każdy chce zachować prywatność tak długo, jak to tylko możliwe. Kamera w domu lub obserwowanie/rejestracja różnych dźwięków niszczą intymność. Nikt nie lubi i nie chce być podglądany.

Dyskretny monitoring

Kari Kotiranta uważa, że monitorowanie nie musi mieć charakteru obserwacji tego, co osoba w danej chwili robi. Może natomiast śledzić zmiany związane z codziennymi czynnościami. Monitoring może działać dyskretnie, dzięki temu, że jest możliwość umieszczania instalacji pomiarowych w (na) niemal wszystkich urządzeniach gospodarstwa domowego, pod warunkiem, iż jest zmiana, którą można zmierzyć, na przykład temperatura.

Dobrym przykładem jest system monitorujący codzienne korzystanie z ekspresu do kawy, ponieważ każda Finka/Fin rozpoczynają dzień od wypicia filiżanki tego napoju. Jeśli seniorka/senior parzą kawę codziennie mniej więcej o tej samej porze, wystarczy monitorować nagrzewanie się ekspresu do kawy.

Informacje, uzyskane w ramach tego typu obserwacji, są automatycznie przenoszone do pamięci usługi „w chmurze” i odczytywane przez zaufaną osobę w przeglądarce internetowej. Możliwe jest również utworzenie widżetu na smartfonie. Tym samym, rutynowa czynność picia kawy jest monitorowana, rejestrowana i odczytywana codziennie przez zaufaną osobę.

Jeśli monitoring wykrywa, że któreś z codziennych działań nie zostało wykonane, system ostrzega zaufaną osobę, że coś się wydarzyło. Wtedy osoba ta postępuje zgodnie z ustalonym wcześniej schematem, czyli dzwoni do monitorowanego domu. Jeśli nikt nie odbiera, wówczas włącza procedury alarmowe np. informuje sąsiada lub inną osobę mieszkającą blisko; dzwoni po pogotowie itp. W przypadku, gdy nic się nie stało, a seniorka/senior telefon odebrali, wystarczy życzyć dobrego dnia.

Zalety obserwacji

Przed decyzją o prowadzeniu monitoringu z wykorzystaniem dyskretnych i prawie niewidocznych urządzeń bezpieczeństwa, starszej osobie trzeba pokazać zalety takiego rozwiązania, ustalić jej codzienne zwyczaje, omówić procedury w przypadku sytuacji alarmowych.

Do tego, by system dyskretnego monitorowania działał, niezbędne są wiedza i szkolenia. Potrzebna jest nie tylko umiejętność zainstalowania sprzętu i skonfigurowania usługi w chmurze, lecz także podstawowa znajomość mikrokontrolerów.

W Pihlajavesi, za zgodą seniorów, zainstalowano kilka systemów monitorowania ekspresów do kawy. Wszystkie osoby, które wzięły udział w pilotażu, oceniły go pozytywnie. System monitorowania działa dyskretnie, osoba korzystająca z niego, nie czuje się obserwowana, ma poczucie komfortu i bezpieczeństwa. Zaufana osoba natomiast codziennie otrzymuje informację, czy kawa jest parzona, czy nie.

Zaletą systemu jest to, że jest niewidoczny, a przekazuje informacje w czasie rzeczywistym. Jeśli zatem nie powiadomi osoby zaufanej o włączeniu ekspresu do kawy w uzgodnionym czasie, jest to powód do niepokoju i konieczność szybkiego kontaktu z monitorowaną osobą.

Publikacja została zrealizowana przy wsparciu finansowym Komisji Europejskiej. Publikacja odzwierciedla jedynie stanowisko jej autorów i Komisja Europejska oraz Narodowa Agencja Programu Erasmus+ nie ponoszą odpowiedzialności za jej zawartość merytoryczną